

LITORAL NOTA CEM
CHECK LIST PARA VAIGEM SEM PERNOITE

VESTUÁRIO

✓	
	Camiseta
	Calção
	Calça
	Moleton
	Meias
	Calçado com solado anti-derrapante

ACESSÓRIOS

✓	
	Óculos de sol
	Boné/chapéu
	Protetor solar
	Repelente
	Capa de chuva
	Sacolas plásticas
	Medicamentos tomados regularmente

OBSERVAÇÕES.

1. A CAPA DE CHUVA É UM ITEM FUNDAMENTAL, POIS SE ESTÁ FREQUENTANDO A REGIÃO QUE MAIS CHOVE NO LITORAL PARANAENSE. ELA EVITARÁ QUE VOCÊ (1) SE MOLHE, (2) PERCA CALOR PARA O AMBIENTE E (3) SE PROTEJA DO VENTO.

2. SE A ATIVIDADE ENVOLVER VISITA AO MANGUEZAL, UMA MUDA DE ROUPA DEVE SER PROVIDENCIADA SÓ PARA A ATIVIDADE: CALÇA E CAMISETA DE MANGA CUMPRIDA E UM CALÇADO VELHO QUE FIQUE FIRME NO PÉ.

3. EM HAVENDO O INTERESSE DE DOAR ESSA ROUPA, ELA SERÁ DESTINADA ÀS COMUNIDADES DE PESCADORES E INDÍGENAS DA REGIÃO.